



EVA QUEZADA ACHARAN

PUERICULTURA



(Propiedad de la Sociedad de Instrucción Primaria de Santiago)

SANTIAGO

1908

Al Señor Don Carlos Luis Hübner. Con un atento saludo de la autora. Santiago, 1908.

PUERICULTURA

EVA QUEZADA ACHARAN

NOCIONES ELEMENTALES

DE

PUERICULTURA

Para las clases del ramo en las Escuelas

DE

La Sociedad de Instrucción Primaria



IMPRENTA I CASA EDITORA
DE PONCE HERMANOS, CALLE
NATANIEL COX, NUMERO 65.
SANTIAGO DE CHILE. 1908

EVA QUEZADA ACHARAN

PUERICULTURA



(Propiedad de la Sociedad de Instrucción Primaria de Santiago)

SANTIAGO

1908

Al Señor Don
Carlos Luis Hübner. Con un
atento saludo
de La Autora.
Santiago, 1908.

PUERICULTURA



EVA QUEZADA ACHARAN

PUERICULTURA



(Propiedad de la Sociedad de Instrucción Primaria de Santiago)

SANTIAGO

1908

Al Señor Don Carlos Luis Hübner. Con un atento saludo de La Autora. Santiago, 1908.

PUERICULTURA

quieren la resistencia debida y se encorvan luego que el niño comienza á andar.

Hecha la anterior salvedad, de emplear el traje sin impedir los movimientos del niño, podemos, cuando no hay otro, emplear las *mantillas*. Eso sí, siempre que se pueda, preferiremos el traje llamado *francés moderno*, que no puede dar lugar á compresiones de ningún órgano, lo que asegura al niño toda su libertad de movimientos.

Las *mantillas* comprenden las siguiente piezas: faja, camisa, saquito, dos pañales, una mantilla, un fichu, un babero y una gorra. Para sostener las mantillas, no emplearemos fajas ni amarras de ninguna clase; fijaremos todo por medio de alfileres de gancho (de los llamados de guagua), y haremos todos los prendidos con gran cuidado de no herir al niño, sin dejar tirante ninguna pieza de ropa y sin olvidar que el niño no está bien vestido sino cuando tiene su libertad de movimientos.

El *traje francés moderno* se compone de las siguientes piezas: faja, camisa, saquito, corsé, pañal, cuadro, enagua, bata, medias, zapatos, babero y gorra.

El *corsé*, cerrado de preferencia con huin-

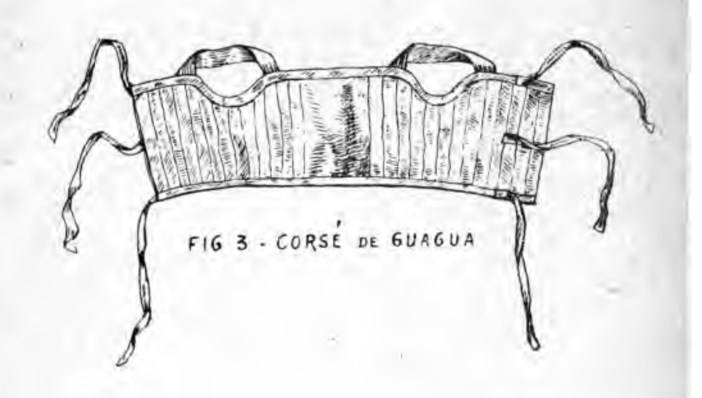


FIG 3 - CORSÉ DE GUAGUA



FIG. 4.—**Vestido o bata de guagua.**

chas, debe tener en la parte inferior botones para el cuadro y para la enagua. Debe ponerse muy holgado. (Fig. 3.ª)

El *cuadro* será siempre de franela ú otro género abrigador. No se empleará nunca el cuadro impermeable, que mantiene nna humedad irritante de la piel del niño, lo que le causa erupciones.

La *enagua*, de franela ú otra tela equivalente, puede hacerse con ó sin corpiño; en el invierno es preferible con un corpiño con mangas.

La *bata* se hará de tela más ó menos gruesa, según la estación; pero no la haremos nunca sin mangas, pues el niño podría enfermarse gravemente si lo dejáramos con los brazos descubiertos. La circulación de los brazos está estrechamente relacionada con la de los pulmones, y el niño, que es muy sensible al frío, podría cojer una afección seria de los brónquios ó del pulmon si no llevara los brazos abrigados. (Fig. 4.ª)

Además del saquito de piqué ó de franela, se agregará para el invierno, tanto en el traje francés moderno como en el de mantillas, un saquito tejido de lana. Igualmente, para abrigar mas los pies, un chal de lana.



FIG. 4.—**Vestido o bata de guagua.**



FIG. 4.—**Vestido o bata de guagua.**

chas, debe tener en la parte inferior botones para el cuadro y para la enagua. Debe ponerse muy holgado. (Fig. 3.ª)

El *cuadro* será siempre de franela ú otro género abrigador. No se empleará nunca el cuadro impermeable, que mantiene una humedad irritante de la piel del niño, lo que le causa erupciones.

La *enagua*, de franela ú otra tela equivalente, puede hacerse con ó sin corpiño; en el invierno es preferible con un corpiño con mangas.

La *bata* se hará de tela más ó menos gruesa, según la estación; pero no la haremos nunca sin mangas, pues el niño podría enfermarse gravemente si lo dejáramos con los brazos descubiertos. La circulación de los brazos está estrechamente relacionada con la de los pulmones, y el niño, que es muy sensible al frío, podría cojer una afección seria de los brónquios ó del pulmon si no llevara los brazos abrigados. (Fig. 4.ª)

Además del saquito de piqué ó de franela, se agregará para el invierno, tanto en el traje francés moderno como en el de mantillas, un saquito tejido de lana. Igualmente, para abrigar mas los pies, un chal de lana.

Los *zapatitos* deben ser abrigadores, de lana, tejidos. Las *medias* no son indispensables.

El *babero* conviene desde el principio, para impedir que la leche, que suele regurgitar el niño, humedezca el pecho.

La *gorra* no es necesaria dentro de las piezas, particularmente si el niño tiene cabellos abundantes.

Para la colocación de la ropa del niño, haremos una advertencia especial respecto á la camisa, el saquito y demás piezas con mangas: al pasar los brazos tendremos gran cuidado con las manos del niño á fin de no torcer los dedos. (Fig. 5.ª)

LECCIÓN 3.ª

Cuarto y cama del niño

El cuarto del niño debe reunir dos condiciones esenciales de salubridad: debe tener aire puro y una temperatura abrigada.

El *aire puro* es el aire cargado de *oxígeno*, gas indispensable para la respiración. Cuando



FIG. 5.—**Niño vestido con el traje frances moderno, que le permite toda libertad de movimientos.**

el aire de un cuarto ha sido usado por séres humanos ó animales, como igualmente cuando permanecen en él flores ó frutas, el aire se carga de *ácido carbónico*, gas malsano, impropio para la respiración.

Así, para tener aire puro, siempre que sea posible, el cuarto del niño no estará ocupado por otras personas que la que deba atenderlo. Tampoco se permitirán animales en él. Finalmente, no se guardarán frutas ni se tendrán flores. Y á fin de que este aire esté siempre en cantidad suficiente, debe haber facilidad para renovarlo oportunamente; así es que escogeremos para el niño un cuarto grande y con fácil ventilación.

Cuando no se dispone más que de un cuarto para todos los quehaceres de la casa, se cuidará de no encender fuego dentro (si se necesita, entrarlo ya encendido); tampoco se lavará ropa y, sobretodo, no se tenderá ésta á secar dentro del cuarto, pues la humedad que la ropa exhalaría, haría el aire malsano.

La *temperatura* de la pieza del recién nacido será entre 15 á 20 grados centígrados. En el invierno se mitigará el frío con un poco de fuego. En el verano se evitará algo el calor im-

pidiendo la entrada directa de los rayos del sol.

El niño dormirá sólo en su cama. Si el niño duerme con su madre, puede ésta comprimirlo y ahogarlo durante el sueño.

El *catre* ó *cuna* del niño debe llenar como primera condición la firmeza: *nada de cunas mecedoras;* lo mejor es un catrecito sólido y firme sobre sus cuatro patas. El material del catre debe permitir un aseo perfecto; según los recursos, será de bronce o de fierro, ámbos igualmente fáciles de limpiar.

El catre debe ser suficientemente alto (de 40 a 45 centímetros) a fin de impedir se suban a él perros, gatos, ratas, etc. Debe estar provisto de una reja bastante tupida, á fin de que cuando el niño esté más grande no pueda pasar la cabeza entre los barrotes. A la cabecera del catre habrá una flecha ó gancho del mismo metal, á fin de colocar una cortina. Esta es conveniente para preservar al niño de los mosquitos, de las corrientes de aire, del exceso de luz, etc. Se hará de cualquier tela lavable y nó muy tupida.

La *cama* se compondrá de las siguientes

piezas: uno ó dos colchones, dos sábanas, dos frazadas, colcha, almohada.

Cuando hay dos colchones, conviene hacer el inferior relleno con *varech* (especie de paja de plantas marinas, fácil de obtener en las droguerías). El segundo colchón será de lana, ó mejor aún de crin. La sábana superior, como igualmente la funda de la almohada serán de género muy suave. La almohada no será nunca de pluma. Bajo la sábana inferior, colocaremos una tela impermeable, a fin que el colchón no se humedezca y el lecho no adquiera mal olor. (Mejor que tela impermeable es colocar un papel grueso, de varios dobleces, que resulta mas barato y con la ventaja de poder cambiarse todos los días). No hay necesidad de abrigar al recién nacido con muchos cobertores; una ó dos frazadas (según la estación) bastan, pues él, aunque tenga mucha ropa, no puede conservarla caliente, porque su cuerpo produce muy poco calor. En lugar de cubrirlo con muchas frazadas y plumones (lo que es inútil) colocaremos en el lecho, a conveniente distancia del cuerpo del niño, botellas de agua caliente (de una a tres, según la estación), que deben estar bien tapadas y en-

vueltas en un género de lana, a fin de que conserven mas largo tiempo el calor.

Acostaremos al niño de lado, nunca del mismo, sino alternativamente, ya al lado derecho, ya al izquierdo; y ésta es precaución indispensable para que no se deforme el rostro del niño, cuyos huesos son muy blandos y podrian perder la simetría si lo acostáramos siempre del mismo lado. Nunca acostaremos al niño de espaldas, porque lo expondríamos a asfixiarse con algún coágulo de leche que pudiera arrojar.

LECCIÓN 4.ª

Alimentación del recién nacido

El único alimento perfecto para el niño recién nacido es la leche de su madre. Desde que nace, el niño sabe tomar este alimento.

La leche de la madre es de composición diferente de la de todas las otras leches, y debe su superioridad a varias circunstancias: desde luego, es de composición siempre apropiada

para la edad del niño; enseguida, es pura de toda mezcla; su temperatura es siempre la misma, y finalmente, pasa directamente del seno de la madre á la boca del niño, sin que nada la contamine.

En general, todas las madres tienen leche y pueden criar á sus hijos. Se exceptúan algunas madres enfermas ó mal conformadas. (2 %).

El niño que se cria al seno de la madre es el que toma mejor alimento: la *alimentación materna ó natural.*

Cuando un niño toma mamadera de leche animal está sometido a la *alimentación artificial.* Es la peor de las alimentaciones para el recién nacido.

También podemos dar á criar el niño a una nodriza: *alimentación natural mercenaria;* después de la materna, la mejor para el niño.

Tenemos todavía la *lactancia ó alimentación mixta* cuando el niño, a la vez que el seno de la madre ó de una nodriza, toma algunas mamaderas de leche animal.

Cualquiera que sea la alimentación que el niño reciba (materna, mercenaria, artificial ó mixta), debemos observar las siguientes reglas:

1.° El único alimento del niño será la leche; no hay necesidad de darle ni agua. pues toda leche la contiene;

2.° El número de comidas que daremos al niño en las 24 horas será de 6 á 8;

3.° Cada comida durará, término medio, $\frac{1}{4}$ de hora;

4.° Entre cada comida dejaremos un intervalo de 2, 3 y aún 4 horas;

5.° Después de cada comida, lavaremos cuidadosamente la boca del niño con un pañito fino humedecido en agua hervida fría. También, antes de dar el seno, la madre lo lavará con un poco de agua hervida fría y un trocito de algodón hidrófilo. Si el niño toma mamadera, ésta y el chupón serán cuidadosamente lavados después de cada comida y quedaran sumerjidos en agua hervida hasta que haya que volver a usarlos. (En la lactancia mercenaria se tomarán las mismas precauciones de aseo que en la lactancia materna; pero tendremos mas vigilancia para ver que se tomen, pues la nodriza no tiene el mismo interés que la madre en cumplir nuestras prescripciones).

6.° En la noche, durante 6 ú 8 horas, el niño no tomará ningún alimento, para que la ma-

dre ó la persona que lo atienda puedan entregarse tranquilamente al sueño.

7.° Se respetará el sueño del niño y, aunque sea hora de darle alimento, no se le despertará, aunque haya que alterar un poco el horario de sus comidas en el resto del día.

La cantidad de leche que el recién nacido consume al día varía según la edad. Va aumentando rápidamente del 1.er día al 30°. En los primeros días es apenas de algunas cucharaditas y puede llegar hasta á un litro al fin del primer mes. Nuncas mas de un litro y $\frac{1}{4}$ al terminar el primer año.

LECCIÓN 5.ª

Leche para la lactancia artificial

Fuera de la leche, cualquier otro alimento es un veneno para el niño recién nacido. Las leches que mas se emplean en la lactancia artificial son: la de burra, la de cabra y la de vaca.

La *leche de burra* es la que se asemeja más

á la leche materna, pero es escasa y por tanto cara. Además, para niños de mas de 4 meses es ya poco nutritiva.

La *leche de cabra* difiere mucho de la materna en su composición y es por consiguiente difícil de digerir para un niño recién nacido. Sin embargo, como es abundante y fácil de obtener, suele emplearse para niños de algunos meses. Como la cabra es un animal pequeño, tiene la ventaja de poder darla directamente á la boca del niño, lo que no presenta peligros de contagio de tuberculósis tratándose de la cabra como pasaría con la vaca. Eso sí, en este caso, lo mismo que en todo lo que se relaciona con la alimentación de una guagua, observaremos el mas excrupuloso aseo.

La *leche de vaca* es, por su abundancia y la facilidad de obtenerla a bajo precio, la que más se emplea en la lactancia artificial.

El punto esencial para que esta leche constituya un buen alimento para el niño es que sea *pura*, por lo menos que no le hayan adicionado sustancias nocivas. Y esto es lo difícil, pues antes de llegar á nuestro poder, la leche pasa por muchas manos y vasijas y sufre manipulaciones y mezclas, desde el sitio de origen,

donde siempre la descreman, hasta el lechero que nos la vende y que, por lo menos, le añade agua. Además, pasa algún tiempo desde que la leche es ordeñada hasta que el niño la consume y como la leche constituye un excelente medio para que prosperen esos séres infinitamente pequeños llamados *microbios*, que pululan en el aire, el agua, etc., se comprende cuan difícil es que llegue en buen estado al estómago del niño.

Los microbios ó sus gérmenes, una vez en contacto con la leche, se multiplican ó se desarrollan y al verificarlo producen cambios, fermentaciones de la leche, que la hacen muy malsana para el aparato digestivo del niño; este alimento así contaminado causa enfermedades y a menudo la muerte del niño.

Se comprende entonces lo importante que es, en la lactancia artificial el procurarse leche de buena calidad, si es posible, acabada de ordeñar *(al pié de la vaca)* pues mientras mas frescamente extraida es la leche que damos al niño, mas fácilmente la digiere.

Una vez que tengamos leche de la mejor calidad que hayamos podido obtener, la haremos hervir, pues la ebullición es el medio que

poseemos para matar los gérmenes de la leche. Luego que haya hervido, la dejaremos en una vasija muy limpia y bien tapada, a fin de que no caigan en ella nuevos gérmenes. Finalmente, la guardaremos en un sitio fresco, para que se conserve mejor.

LECCIÓN 6.ª

Cocción de la leche para la lactancia artificial

Como ya lo hemos dicho, un fuerte *calor*, la ebullición mata, *destruye* los gérmenes y microbios de la leche. El frío intenso los adormece solamente, *detiene* su desarrollo, el cual sigue su curso una vez que se funden los trozos de leche helada.

Así, para destruir los microbios de la leche, emplearemos el *calor*, pero un calor suficientemente elevado, que haga *hervir* la leche, no que la *suba* solamente. Para hervir, la leche necesita elevarse á la temperatura de 101 grados centígrados, en tanto que se sube entre 75 y 80 grados centígrados.

Para hervir la leche que daremos á un niño, hay que poner cuidado en algunos pequeños detalles que, aunque insignificantes en apariencia, son de capital importancia para que la leche hervida sea un alimento apropiado para el delicado estómago á que la destinamos.

Desde luégo, emplearemos para esta operación una cacerola de fierro enlozado, de aluminio ó de cualquier otro material fácil de limpiar bien y capaz de resistir la acción del fuégo.

Esta cacerola servirá únicamente para hervir la leche del niño.

Antes de usarla, hay que lavarla muy bien y enjuagarla con agua hervida, mejor aún hirviendo.

La llenaremos de leche sólo hasta la mitad, —á fin de que pueda hervir algún tiempo sin subirse,—la colocaremos *sobre* el fuégo, descubierta y vigilaremos la operación.

Antes de que la leche hierva, veremos formarse en su superficie una delgada película que engruesa poco á poco hasta que el vapor de agua de la leche la levanta y ésta *se sube*. (Como ya sabemos, subirse la leche no es lo

mismo que hervir). Antes de que la leche se suba, y para impedirlo, quitaremos la película á un lado con una cuchara bien limpia, y esperaremos la ebullición, que se verifica á los 101 grados C. Se conoce la ebullición en los *gruesos* borbotones que se ven en la superficie del líquido. Una vez que hierve la leche, esperaremos aún cinco minutos, y en seguida podemos retirarla: ésta es ya leche *bien hervida*, sin microbios, y será un buen alimento para el niño.

Ahora hay que guardarla en un recipiente muy limpio, (alguna vasija de vidrio, loza ú otro material susceptible de ser bien lavado con agua hirviendo). En seguida la taparemos bien á fin de que no caigan sobre ella nuevos microbios y gérmenes dañinos.

La leche así hervida no está absolutamente exenta de gérmenes, puede contener aún algunos, que, desarrollándose, la descompondrán; pero esto no sucede antes de un día, que es lo que puede durar la leche hervida.

Otro procedimiento que tenemos para preparar la leche para las guaguas es el de



FIG. 6.—**Aparato para calentar la leche al baño-maría.**

cocerla al baño-maria á la temperatura de 100 grados C.

El aparato que se usa para esto se compone de un gran recipiente de hojalata, provisto en su interior de un soporte para colocar varias botellitas (de 6 á 8) llenas de leche. Así llenas y bien tapadas con su tapón expecial muy limpio, se colocan las botellitas en el recipiente; se llena éste de agua, de modo que las botellitas queden casi completamente sumergidas, y se coloca el todo al fuego, cubierto el recipiente con su tapa. Cuando el agua del recipiente hierve, esperamos aún $\frac{3}{4}$ de hora, como minimum, para retirar el aparato del fuego y dejarlo enfriar. (Fig. 6.ª)

Esta leche no dura en buen estado más de un día, lo mismo que la leche hervida. Pero este procedimiento tiene la ventaja de que, una vez cocida la leche, queda ésta enteramente libre de todo contacto con el aire, gracias á la manera cómo está arreglado el tapón. Además, la leche puede quedar en las botellas y tomarla en ellas el niño (el contenido de cada botellita se calcula para una comida), lo que evita el transvase, causa frecuente de impureza de la leche.

Para matar todos los microbios y gérmenes de la leche, para obtener una esterilización absoluta, lo que se llama la *leche muerta*, es decir exenta de todo sér vivo, hay que *esterilizarla*. Para ésto, hay que hervir la leche a 110 grados C. durante ¼ de hora, ó bien hervirla muchas veces á 101 grados C. Así tendremos la leche absolutamente desprovista de microbios y de gérmenes y si la esterilización se hace poco después de extraída la leche de las vacas, y si se guarda enseguida la leche en botellas herméticamente tapadas, puede conservarse en buen estado por varios días.

LECCIÓN 7.ª

Práctica de la lactancia materna

La práctica de la lactancia materna requiere algunos cuidados expeciales de limpieza y otras pequeñas atenciones.

1.º Antes de dar el seno, la madre pasará un trozo de algodón hidrófilo embebido de agua hervida fría pór toda la parte del seno

que quedará en contacto con la boca del niño.

2.° Colocaremos al niño con toda comodidad, de modo que, sin exfuerzo, su boca quede al nivel del seno de la madre.

3.° Hay que cuidar de que las narices del niño queden libres, á fin de no impedirle respirar, lo que obliga á muchos niños á soltar el seno. (No hay que desanimarse si el niño mama poco los primeros días: ya sabemos que al principio necesita menos alimento).

4.° No hay que dar ningun otro alimento, *nada*, ni agua en el intervalo de las comidas.

5.° Al cabo de $\frac{1}{4}$ de hora, retiraremos al niño, y haremos un segundo lavado del seno de la madre y limpiaremos la boca del niño con un pañito fino humedecido en agua hervida fría.

El aseo de la boca del niño es *indispensable* después de cada comida, pués de lo contrario quedan dentro resíduos de leche que se acidifican y serán orígen de afecciones de la boca ó del tubo digestivo.

6.° Llevaremos al niño á su lecho y lo acostaremos, siempre de lado, sin olvidar que hay que colocarlo una vez por un lado y otra por el otro.

7.° El niño tomará el seno cada 2 ó 3 horas; hará de 6 á 8 comidas en las 24 horas, y cada vez repetiremos los mismos cuidados.

8.° Llegada la noche, y después de su última comida, el niño *debe* dormir.

Si grita, nos cercioraremos de que no hay nada que le moleste (humedad, insectos, alfileres), lo volveremos á colocar en su lecho (sin mecerlo ni arrullarlo con cantos) y lo dejaremos ahí *aunque grite*. Esto no importa; ningún daño puede causarle, y el niño no tardará en dormirse.

No hay que olvidar que *hay que educar al niño desde el principio.*

Cuando el niño es criado por una nodriza, seguiremos las mismas reglas que quedan expuestas, pero vigilaremos más su cumplimiento.

LECCIÓN 8.ª

Práctica de la lactancia artificial.

Tenemos lista ya la leche que daremos al niño: leche de vaca, ó bien hervida y colada

por un trozo de género ó un colador muy limpios, ó leche calentada al baño-maría, ó leche esterilizada de *buen origen*. Nunca daremos otra leche que alguna de éstas. Nada de esas leches que se venden con una etiqueta que las recomienda como absolutamente iguales á la leche materna.

En la lactancia artificial, trataremos en lo posible de aproximarnos á la natural; así, hay que dar la leche á una temperatura apropiada. Nunca daremos la leche fría. La calentaremos en una cacerola ó al baño-maría, hasta que tenga la temperatura de 37 grados C., más ó menos.

Otra cuestión importante es la adición de agua á la leche. Sabemos que la leche de vaca es más difícil de digerir que la leche materna, y se ha pensado que, adicionada de agua, quedaba más fácil de digerir. Y se han dado como norma cuadros en que se indica en qué proporción hay que mezclar la leche y el agua según la edad del niño.

Veamos lo que es más razonable hacer á este respecto. Supongamos que estamos criando á un niño con la leche corriente. Sabemos que esta leche contiene siempre agua. ¿Cuánta

cantidad? Lo ignoramos. Supongamos aún que nuestro proveedor no agrega ni una gota de agua á la leche que nos vende, y que ésta nos llega con la misma composición con que sale del animal; sin embargo, esta leche no será igual todos los días, pues la composición de la leche varía de un animal á otro, y en el mismo animal varía de un día á otro según la alimentación y muchas otras causas.

Atendiendo, pues, á esta variable composición de la leche, se comprende que no hay base segura para seguir las reglas que determinan según la edad la cantidad de agua con que debemos mezclar la leche que hay que dar al niño.

Y aunque la leche tuviera siempre igual composición, no podríamos tampoco dar reglas fijas para su mezcla con agua, pues nos queda aún otro factor, el poder digestivo de cada niño, también muy variable de uno á otro.

Así, tomando en cuenta estas dos circunstancias: la distinta composición de la leche y el diverso poder digestivo de cada niño, no añadiremos agua á la leche sino después de haber ensayado que el niño no la digere pura.

Rara vez hay que agregar agua á la leche durante más de dos ó tres meses.

El agua que agregaremos será siempre agua hervida.

Además, hay que agregar á la leche un poco de azúcar, término medio 10 gramos (un trocito de los corrientes de azúcar) por litro de leche.

Una vez preparada la leche, hay que ver de qué manera vamos á darla al niño.

La manera más común de darla es por medio de una mamadera. Puede darse también con cuchara ó con vaso. Cualquier procedimiento es bueno siempre que se practique con el debido cuidado.

LECCIÓN 9.ª

Cuidados para dar la leche con cuchara ó vaso ó con mamadera

Si damos la leche con *cuchara*, preferiremos que ésta sea pequeña, una cucharita de las de café, por ejemplo. Si no la hay, nos contentare-

mos con una cuchara cualquiera. Pero no dejaremos de limpiarla muy bien, y antes de usarla para el niño, sumergirla en agua hirviendo y usurla sin secarla.

La leche la tendremos al alcance de la mano, en una tacita ó en un vaso, dentro de una vasija con agua caliente para conservarle su temperatura de 37 grados C. durante todo el tiempo ($\frac{1}{4}$ de hora) que debe tardar la comida del niño. Antes de dar la leche nos cercioraremos de que no esté muy caliente (no probándola con los lábios como hacen algunas personas, sino tocando por fuera las paredes del vaso).

A la guagua la tomaremos en brazos, la colocaremos *derecha* (1) entre nuestras dos rodillas y le sostendremos la cabeza con nuestra mano izquierda. Nuestra mano derecha queda libre para dar la leche. (Fig. 7.ª)

Tendremos presente que hay que hacer esta operación con *lentitud*, dejando que el niño coma con tranquilidad, como si estuviera al seno de su madre.

---

(1) Nunca colocaremos al niño tendido *de espaldas* para darle la leche,—aunque sea con mamadera—porque puede atragantarse.



FIG. 7.—**Manera de tomar al niño para darle la leche con cuchara o con vaso.**

Al insinuar la cucharada de leche entre los labios del niño, éste comienza á chupar la cuchara y á tragar la leche. Tendremos cuidado de ir enderezando *lentamente* la cuchara á medida que el niño trague. De otra manera, si no ponemos en esto tiempo y paciencia, el niño puede atragantarse ó derramar la leche, perderla y humedecerse la ropa.

Para dar la leche con *vaso*, hay que tomar también algunas precauciones y cuidados.

Desde luego, elegiremos un vasito pequeño, de bordes un poco gruesos y suaves, que no puedan herir la boca del niño. Puede el vaso ser de metal, de loza, de vidrio, etc.; es preferible de vidrio ó de cristal, porque así podemos ver bien si la leche queda en contacto con la boca de la guagua.

Para el vaso, como para la cuchara, es precaución indispensable la de limpiarlo muy bien y enjuagarlo con agua hirviendo.

Al niño lo tomaremos como para darle la leche con cuchara.

Tendremos al alcance de la mano la cacero-

la con la leche á la temperatura requerida, y no echaremos en el vaso sino una corta canti dad de leche repitiendo la operación todas las veces que sea preciso, hasta que el niño haya consumido toda la cantidad que corresponde á una comida.

Y así procederemos para todas las comidas; sólo habrá que variar la cantidad de leche, mayor amedida que el niño crece.

La *mamadera* es siempre de vidrio, á fin de poder ver bien en su interior, tanto cuando se da la leche al niño, como cuando hay que limpiarla, cosa que requiere más cuidado aquí que para la cuchara ó el vaso.

La mejor mamadera es la que se compone únicamente de un frasco de vidrio, más ó menos cilíndrico ó aplanado, y de un chupón ó tetina de cauchu.

No emplearemos *jamás* las mamaderas de tubo. El tubo es extremadamente peligroso. La mamadera tiene que ser sencilla y fácil de limpiar. Y es imposible hacer la limpieza perfecta en el tubo: siempre quedan dentro resí-

duos de leche que son terreno propicio para el desarrollo de los gérmenes; de modo que en el tubo hay constantemente un foco de infección para el estómago del niño.

Muchas madres ignoran el peligro indicado, y hallan sumamente cómoda la mamadera de tubo, porque, una vez que la preparan, dejan al niño en su cama con la mamadera al lado y pueden ellas ocuparse de otra cosa, es decir, no tienen que vigilar todo el tiempo la comida del niño. Este es precisamente otro inconveniente de la mamadera de tubo, pues hay que *vigilar todo el tiempo la comida* de una guagua, á fin de que ésta mame *lenta* pero *continuadamente*, pués si el niño abandona largo rato la mamadera, la leche se enfría. Es lo que pasa con las mamaderas de tubo cuando se deja al niño sólo con su mamadera: á veces el niño suelta la tetina, la busca, no la encuentra, grita, y sólo entonces se la reponen en la boca, y con otro inconveniente, manchada con partículas de polvo con que se ha puesto en contacto al soltarse.

Por todas estas razones, rechazaremos la mamadera de tubo, y emplearemos *únicamente* la mamadera que hemos indicado, y vigilare-

mos á la guagua durante toda la duración de su comida. Lo mismo que al dar la leche con la cuchara ó con el vaso, cuidaremos de que el niño mame lentamente, con alguno que otro descanso, en una palabra, que el niño haga su comida como si estuviera al seno de su madre. (Fig. 8.ª)

Conviene, particularmente en el invierno, forrar la mamadera en una bolsa tejida de lana, á fin de que la leche conserve aproximadamente la misma temperatura durante toda la comida.

Lo mismo que en la lactancia materna, una vez concluída la comida de la guagua, haremos el aseo de su boca con un pañito fino y un poco de agua hervida fría. Limpiaremos también excrupulosamente la cuchara ó el vaso, ó la mamadera y su tetina, y dejaremos estos objetos en agua hervida hasta la próxima comida.



Fig. 8.—**Buena posición del niño para darle la mamadera.**

LECCIÓN 10.ª

Método de preferencia para la lactancia artificial

Los distintos procedimientos que dejamos expuestos para la lactancia artificial del niño (vaso, cuchara, mamadera) han sido objeto de algunas críticas. Cada uno tiene también sus ventajas. Conviene nos formemos una idea de estos inconvenientes y ventajas.

Con la *cuchara* y con el *vaso*, la comida tiene forzosamente que ser bien vigilada. Además, estos útiles son fáciles de asear. Se les reprocha el exigir mucho tiempo y trabajo para que el niño tome su alimento; que hace penetrar aire en el estómago del niño, y, por último, que, como la leche pasa tan bruscamente, no alcanza á mezclarse bien con la saliva.

Todo esto es bastante exagerado: la cuchara y el vaso son procedimientos excelentes para la alimentación artificial de un niño, siempre que se tomen las precauciones indicadas; y en muchos casos no hay otra cosa que hacer que

recurrir á ellos. Por ejemplo, cuando un niño nace con la boca mal conformada y no sabe mamar, no puede chupar ni el seno ni la mamadera, hay precisión de darle leche con vaso ó con cuchara.

La *mamadera* tiene más partidarios. Es cierto que es mucho más fácil de manejar y de dar al niño; pero tiene también sus inconvenientes. Desde luégo, es más difícil de asear que el vaso ó la cuchara. Además, aunque la tetina esté muy limpia, suele producir afecciones de la boca de las guaguas, por ejemplo, el *muguet*, que se presenta como pequeños puntitos blancos en la mucosa del interior de la boca. Estos puntos son adherentes y no pueden confundirse con resíduos de leche. Se comprueba su adherencia cuando no salen con un pañito húmedo. Cuando observemos el *muguet* en la boca de una guagua, hay que redoblar las precauciones de aseo, y si apesar de esto la afección persiste, se debe consultar á un médico.

Hay que tener presente que mientras más pequeño es el niño, mayor cuidado debemos

poner en todo lo relativo á su alimentación, expecialmente en tiempo de calor: los meses de Diciembre, Enero y Febrero son particularmente mortíferos, por los gérmenes que pueden desarrollarse en la leche si no tomamos toda clase de precauciones. De aquí pueden venir afecciones intestinales graves, que, ó acarrean pronto la muerte del niño, ó le impiden desarrollarse bien durante algún tiempo.

Si con la lactancia artificial y el tiempo caluroso coincide la erupción de los dientes, tendremos aún más cuidado, vigilaremos más cada detalle, pués la salida de los dientes hace al niño menos resistente y lo predispone á enfermarse. En el niño criado al seno de su madre, este período es menos difícil, pues no se agregan los peligros de una alimentación imperfecta á la crísis de la dentición.

Debemos penetrarnos de la *inmensa diferencia* que hay entre la crianza artificial de un niño y la crianza natural.

Ya sabemos que no hay ningún animal que produzca una leche *igual* á la leche materna. Además, es difícil obtener *pura* la leche animal.

En seguida tenemos que tomar mil pequeñas pero indispensables precauciones para que la leche quede bien cocida ó esterilizada.

Se comprende así que á un niño privado de la alimentación materna, el menor descuido puede acarrearle fácilmente una enfermedad grave y á menudo la muerte.

LECCIÓN 11.ª

Lactancia mixta

Cuando la madre no tiene bastante leche para alimentar á su hijo, se completa la ración alimenticia de éste con leche de animal. Esta lactancia se denomina *mixta*. Còmo so vé, es una combinación de la lactancia materna con la lactancia artificial.

Varias son las causas que obligan á adoptar esta alimentación, ya al principio, en el curso ó al fin de la lactancia.

Al *principio* de la lactancia cuando la guagua es aún muy pequeña, no hay que precipitarse á establecer el régimen mixto: por lo que hemos visto al tratar de la lactancia artificial, ya puede comprenderse cuán inferior es este régimen respecto del régimen natural.

Y aquí hay que hacer notar un error muy exparcido que frecuentemente decide á las madres á adoptar desde el principio la lactancia mixta. Sucede á menudo que la madre tiene poca leche los primeros días; pero la gente ignora que esta cantidad va á aumentar poco á poco, piensa desde luego y así lo dicen á la madre, que no podrá criar á su hijo; la madre se desanima, crée que su leche no va á bastar, que la guagua va á sufrir de hambre; y se resuelve á agregar á la alimentación de ésta un poco de leche de animal; con lo que le causa un grave daño, pués aumenta sus probabilidades de enfermedad. Esto es precipitarse á adoptar el régimen mixto. En estos casos hay que esperar un poco. No debe olvidarse que á todas las madres les va aumentando la leche á medida que crían *con perseverancia* á sus hijos. Así, no se agregará leche de vaca á la alimentación de un niño sino cuando des-

pues de *esperar uno ó dos meses*, se vea que la materna es insuficiente para el niño, que no ha aumentado paralelamente con el apetito de éste. (Como se recordará, las guaguas toman sólo algunas cucharaditas de leche los primeros días, y su apetito aumenta de día en día, y á veces toman hasta un litro al fin del primer mes).

En el *curso* de la lactancia suele también recurrirse al régimen mixto, por varias causas. En ésta época, cuando el niño tiene ya 6 ó 7 meses, este régimen, aunque siempre inferior al natural, no presenta los peligros que al principio de la vida del niño.

Al *fin* de la lactancia, cuando ya se va á quitar el seno al niño, es muy frecuente seguir el régimen mixto. De esto nos ocuparemos más adelante.

Vamos ahora á ocuparnos de la manera de practicar *bien* la lactancia mixta.

En cualquier época que se recurra á ella, se tendrá presente que *la leche de la madre facilita la digestión de la leche de vaca.*

Por esta razón, conviene que antes de la comida de leche animal, el niño tome un poco de leche materna. Esto es particularmente importante cuando el niño es recién nacido. A esta edad, no practicaremos nunca la *alternancia*, es decir, dar á una hora una comida de leche materna y dos ó tres horas después una comida de leche de vaca; porque entonces privamos al niño del beneficio del poder digestivo de la leche de su madre.

Así, al principio de la vida, si el niño está sometido al régimen mixto, daremos *siempre* un poco de leche materna antes de la comida de leche animal.

Sólo cuando el niño está más grande y después de conocer bien su poder digestivo, daremos la mamadera sin dar antes el seno. Nunca se hará esto antes de los 4 meses. Pasados los 10 meses, no hay ningún peligro.

En la lactancia mixta deben tomarse las mismas precauciones de regularidad y aseo

que en la lactancia materna y que en la lactancia artificial, pués sabemos que aquella es una combinación de estas dos.

LECCIÓN 12.ª

Las nodrizas

Las nodrizas son mujeres que en cambio de dinero dan el seno á hijos de otras madres.

Tenemos las nodrizas *en la casa* y las nodrizas *afuera*.

Las primeras abandonan á su hijo para ir á establecerse en la casa del niño que van á criar. Las otras llevan á su propia casa el niño que se les confía. En ámbos casos hay una madre que priva á un pobre sér del alimento que le estaba destinado, y una de estas madres vende la leche de su hijo y abandona á éste en poder de otra mujer.

La nodriza en la casa es vigilada y cría al

seno al niño que se le confía. Los padres de este niño privilegiado pueden cambiar la nodriza cuantas veces sea preciso para el buen desarrollo de su hijo. Entretanto, los niños de esas nodrizas, confiados á otras afuera, mueren casi todos. De modo que á veces, la alimentación de un sólo niño rico cuesta la vida á varios niños pobres, cuyas madres, por el dinero, han sido inducidas á abandonarlos.

La nodriza afuera, como nadie la vigila, alimenta como ella quiere á los niños que le confían: con mamadera generalmente, al seno si lo puede sin molestia, y muy pronto con toda suerte de alimentos *(alimentación prematura).*

La mayor parte de estos pobres niños, privados de la leche y de los cuidados de su madre, se enferman y se mueren pronto, á falta de las precauciones indispensables en toda lactancia, particularmente en la artificial (la mejor de las que reciben generalmente), y sobre todo por la alimentación prematura (hecha con el objeto de *formar el estómago del*

niño, y que tiene por resultado general la muerte de éstos.)

Este triste resultado hace recordar, y la cito porque debemos recordarla siempre, la hermosa frase con que M. A. Pinard encabeza su libro «La Puericulture du premier âge»: «*La leche y el corazón de una madre son irreemplazables*».

En vista del gran peligro que entraña para la vida de los niños la crianza por medio de nodrizas, todos los médicos aconsejan hoy que cada madre críe á su hijo.

Si todas las madres supieran el inapreciable bien que es para un niño la leche materna; si supieran cuán peligrosa es la lactancia artificial; si se dieran cuenta cabal de lo necesarios que son para una guagua el seno y el afectuoso cuidado de su madre; si tal sucediera, no habría talvez madre que no criara á su hijo; no se hallaría talvez nadie que vendiera por un poco de dinero el alimento de un pequeño sér indefenso; nadie que, con el corazón lijero, indujera á una pobre mujer sin recursos á darle por dinero el alimento, la vida de su hijo. Se habrá alcanzado un bello ideal el día en que la madre que tiene dinero no lo gaste en pagar

una nodriza sino que dé ella misma el seno á su hijo, y cuando la madre pobre no comercie con la leche que es el único alimento del suyo.

Debemos convencernos de esta verdad y no olvidarla: la madre que tiene vivo á su hijo *no debe*, por pobre que sea, entrar de nodriza. Si lo hace, si vende su leche, vende la vida de su niño.

El único caso en que se justifica que una madre entre de nodriza es cuando su niño ha muerto. También (cosa no muy frecuente) si tiene leche en cantidad suficiente para alimentar otro niño además del propio.

El único caso en que se justifica que una madre no críe ella á su hijo y le tome nodriza es cuando sufre de una afección contagiosa grave, por ejemplo tuberculosis, que podría transmitirse al niño.

En varios de los países más adelantados se comienza á tratar de reprimir por la ley el abuso que se comete con el recién nacido al vender lo que le pertenece. La ley tiene en este caso tanta razón ó más (pués se trata de

séres aún más débiles) que para proteger á los niños más grandes á quienes se priva de alimento, se fatiga ó se maltrata.

En Francia existe una ley que prohibe entrar de nodriza á la madre cuyo hijo no tiene siete meses cumplidos. Esta ley se infringe á menudo, pero se trabaja en reformarla y hacerla severa y eficaz. Todo el mundo está convencido de que la base del aumento de la población es la conservación, el desarrollo de todos los niños que nacen. Y para esto hay que *criarlos á todos bien*, con la mejor alimentación,—y que está al alcance de todos,—la alimentación ó lactancia materna.

LECCIÓN 13.ª

Régimen alimenticio de la madre que cría á su hijo. Otros cuidados de higiene para la madre y para el niño

La alimentación de la madre tiene grande influencia en la cantidad y en la calidad de la

leche que ella produce. Hay, pues, que prestar expecial atención al régimen alimenticio de la madre que cría. Esta alimentación debe ser *sana, variada y suficiente.*

No es preciso á la madre someterse á un régimen expecial. Por regla general, puede comer de todo, con ligeras restricciones:

1.° No debe alimentarse exclusivamente de carne ni exclusivamente de legumbres;

2.° No debe abusar de los mariscos ni de las conservas; de las coles ni de las cebollas, todos alimentos que influyen desfavorablemente en la *calidad* de la leche. Los espárragos disminuyen su *cantidad*.

3.° Dentro de estas reglas, seguir un régimen alimenticio que no se aleje grandemente del que la madre tenía antes, á fin de no producir en su organismo perturbaciones ó trastornos que podrían dificultar la producción de leche.

Se dice frecuentemente que hay ciertos alimentos, como purés de papas, de legumbres, harinas de cereales, etc., que tienen mui benéfica influencia para la producción de la leche. Es verdad que todos son buenos alimentos, y conviene á todo el mundo, incluso á la madre

que cría; pero carecen de las virtudes expeciales que se les atribuye.

Los alimentos líquidos ó bebidas son indispensables y en gran cantidad á la madre que cría, pués necesita, además de beber como todo el mundo, reponer el líquido que da su organismo para la leche. Puede tomar la bebida á que esté habituada: vino, cerveza, agua. Hay que aumentar la cantidad de líquido ingerido, pero sin aumentar la de alcohol. Si la bebida habitual era el vino, la madre lo tomará adicionado de toda el agua que desée, recordando que la cantidad máxima de vino tinto que puede consumir una persona adulta en las 24 horas es de $\frac{1}{2}$ botella.

Hay el error muy exparcido de creer que la leche perjudica á la producción de leche materna. Esta creencia carece de fundamento, y la experiencia diaria demuestra que la leche es una bebida excelente para la madre que cría (siempre que ella la desee ó tuviera costumbre de tomarla).

Una *excepción* muy importante (y que debe

ser *absoluta*) es la de las bebidas alcohólicas destiladas: la madre que cría no tomará ***nunca***, ni en mínima cantidad, ninguna bebida espirituosa ó licor: por ejemplo, aguardiente, pisco, coñac, mistelas, etc., pués todas estas bebidas hacen la leche muy dañina y son un verdadero veneno para el niño.

La madre que cría observará un aseo excrupuloso.

Fuera de los cuidados de aseo del seno de que nos ocupamos al tratar de la lactancia materna, son indispensables las ablusiones ó baños generales.

La madre procurará también conservar sus fuerzas no entregándose á un trabajo excesivo ni á agitaciones ni fatigas de ningún género. Procurará igualmente conservar su ánimo tranquilo: evitará la cólera, pués un acceso de ira disminuye mucho la cantidad de leche; y las emociones que influyen también en su calidad.

Aseo del recién nacido.—Las funciones urinarias y las intestinales de las guaguas son y deben ser más frecuentes que en el adulto. Y como estas funciones se hacen en la ropa, ésta se humedece contínuamente con la orina y se mancha con las materias que arroja el intestino.

Si no se *muda* luégo el niño, si se dejan las materias largo tiempo en contacto con la piel, ésta se irrita, á veces se producen escoriaciones (como se dice vulgarmente, *se cuece*) y el niño sufre mucho.

Así, *hay que mudar al niño cada vez que se moja ó tiene una deposición.*

Para esto se necesita vigilarlo constante é inteligentemente. No es suficiente palpar de rato en rato por si se siente humedad á través de la *muda;* esta prueba no basta porque á veces la humedad no es aparente.

Pero si observamos atentamente á una guagua, veremos que siempre manifiesta con claridad cuando se verifican sus funciones. En algunos niños esta manifestación es mui evidente, porque la molestia que sienten los hace gritar y agitarse bastante; pero en otros, cuyas manifestaciones son más tranquilas, hay que

fijarse más; es sólo algo en la expresión del rostro, la frente se arruga, el niño parece afligido; y luego esta expresión cambia, la fisonomía se expande: la operación ha terminado.

Pero nó todas las madres vigilan con esta constancia. Muchas se ven obligadas á alejarse del lado de su hijo por ocupaciones fuera de la casa, y sólo atienden al niño en la mañana y en la tarde. Otras no dan importancia á este frecuente cambio de ropa, y, si solo se trata de una emisión de orina, dejan así al niño, y esperan para mudarlo que haya una expulsión de materias del intestino. Otras, aunque medianamente convencidas de la importancia de este aseo, no lo practican por economizar ropa limpia, y es ésta una economía mal comprendida, pués es preferible gastar un poco en lavado de pañales y tener paciencia de cambiarlos frecuentemente al niño, y nó tener que gastar después en medicamentos y verlo sufrir con cada evacuación. Muchas madres abandonan este cuidado en mano de niñeras absolutamente incompetentes, que hacen las cosas tan mal como si no las hicieran. Todas perjudican á sus hijos, y los exponen á afecciones dolorosísimas.

Lo repetimos, hay que mudar al niño cada vez que humedece ó mancha su ropa.

Otra causa frecuente de inflamaciones en la piel de los niños es el lavado de la ropa con *cloruro*, particularmente si no se la enjuaga bien. Tendremos expecial atención para eliminar esta causa, que mantiene la piel irritada aunque se observe el mayor aseo con el niño.

Al cambiar la ropa al niño, no nos contentaremos con quitar la muda sucia, limpiar ligeramente con los mismos paños y colocar la muda limpia. Es preciso *lavar cada vez* con un poco de agua tibia y un trozo de algodón hidrófilo, y lavar con cuidado, en cada repliegue de la piel, secar muy bien con un paño limpio y espolvorear con polvos de arroz puro, de licopodio ó de talco boratado.

De ésta manera, el niño conservará su piel sana y no sufrirá con cada evacuación.

El único medio recomendable para disminuír la frecuencia de este lavado y del cambio de ropa es habituar al niño al aseo desde pequeñito. Bastará para esto colocar al niño sobre la bacinilla luégo que se note en su fisonomía la expresión característica con que él anuncia que va á efectuarse una función intestinal.

Si esto se repite cada vez, el niño se acostumbra pronto, y no hace sus evacuaciones en la ropa, sino que *avisa*.

LECCIÓN 14.ª

Vigilancia de la lactancia

Esta vigilancia es de grande importancia para saber si el niño se alimenta bien. Hay que ver si el niño toma alimento en cantidad suficiente para quedar satisfecho, y si este alimento es de buena calidad, si el niño lo digere bien.

Para saber esto, hay que observar al niño. Nos fijaremos en él cuando mama á fín de ver si sacia su apetito, y veremos sus evacuaciones para saber si digiere bien.

Cuando el recien-nacido mama debe chupar y tragar alternativamente.

Cuando después de cinco ó seis movimientos de succión el niño no traga, nos indica

que encuentra poca leche ó bien que no tiene suficiente fuerza para extraerla.

Por el contrario, si hace un movimiento de deglución rápidamente después del de succión, es porque halla tanta cantidad de leche que ésta le llena pronto la boca y aún corre fuera. (En este caso, hay que hacer que la comida del niño sea más corta, pués fácilmente podría comer de más, por poco glotón que fuese. Y si el niño puede enfermarse por escasez, también puede enfermarse por exceso de alimento). La regurgitación del exceso de leche viene frecuentemente después de una comida excesiva del niño.

Otras guaguas hay que, á poco de estar al seno, y después de haber chupado un poco y tragado apénas, se ponen pálidas, cierran los ojos y se duermen. Estos niños no han comido suficientemente; se han fatigado al mamar, pero no han saciado su apetito. Hay que atender á la causa de esta fatiga, sea escasez de leche, sea falta de fuerza del niño.

El niño que ha mamado bastante, se duerme tranqnilo, ó bien queda despierto sin gritar, y poco después se duerme.

En los primeros meses, toda la vida de

una guagua sana se reduce á mamar i dormir.

Para saber si un niño digiere bien, hay que examinar con cuidado y constantemente sus evacuaciones: número y calidad de ellas. Si éstas son buenas, la guagua digiere bien.

Número de evacuaciones.—El niño que digiere bien tiene generalmente de 2 á 6 deposiciones en las 24 horas, durante el 1.er mes; de 2 á 4 desde el 2.º al 6.º mes, y de 1 á 2 después de los 6 meses.

Por supuesto, esto varía un poco de un niño á otro; lo importante es que el niño evacúe diariamente. Pero cuando se observe una diferencia notable respecto del término medio indicado, hay que atender á la alimentación.

Si en una guagua muy pequeña hay ***constipación***, es decir, una sola deposición al día ó día por medio, es indicio de que su alimentación es insuficiente.

Si las deposiciones son en mayor número que el que debe ser, si hay ***diarrea***, es porque la alimentación es excesiva ó mala.

Calidad de las evacuaciones.—Las deposi-

ciones de una guagua que digiere bien son color amarillo botón de oro, de consistencia homogénea y bien ligada é inodoras, con un aspecto semejante al de los huevos batidos.

Si la alimentación, la leche no es buena, las deposiciones toman un color *blanquizco*, pálido. Si son amarillas en el momento de la evacuación, pero se ponen *verdosas* al contacto del aire, la digestión comienza á echarse á perder; hay que prestar atención. Si son *verdes* desde el momento de la evacuación, la digestión es mala. Y si el verde es un *verde pasto*, la cosa es muy séria y debe consultarse á un médico.

Cuando la consistencia de las deposiciones no es homogénea, uniforme, cuando hay grumos en ellas, es decir, partes líquidas y partes sólidas, á menudo blanquizcas, la digestión no se hace bien, y debemos atender á este síntoma como al cambio de color de la deposición.

También debe fijar nuestra atención el olor fétido de las evacuaciones de una guagua, pués es indicio de fermentaciones intestinales anormales. Este síntoma es frecuente en los niños sometidos al régimen artificial.

En resúmen, si el niño tiene al día varias deposiciones de color amarillo, inodoras y de consistencia homogénea, su digestión es buena.

Si tiene á lo más *una* deposición al día, si hay constipación, el niño come poco probablemente, y debemos aumentar su alimentación.

Si tiene de 8 á 10 deposiciones al día, si hay diarrea simplemente, el niño come demasiado y hay que disminuír su alimentación: darle cada vez menor cantidad de alimento y alejar las comidas entre sí, disminuír su número.

Si ésta diarrea es verde y de olor fétido, si la digestión es francamente mala, debemos redoblar nuestra atención en todo (cuidados de aseo, manera de cocer la leche etc.) y disminuír la alimentación. Si después de todo esto no se consigue mejoría, hay que consultar á un médico.

Los caractéres del líquido urinario de las guaguas varían según el estado de la digestión.

En un niño sano, dicho líquido es abundante, inodoro é incoloro: los pañales se mojan mucho, no tienen ningún olor (siempre que se hayan usado una sola vez) y no se ven teñidos por el líquido.

Si la alimentación de un niño es insuficiente, su orina es escasa. Cuando ésta tiñe y es de olor fuerte, hay alguna perturbación en la digestión. Este es también síntoma frecuente de fermentaciones intestinales anormales, consecutivas á la alimentación artificial.

LECCIÓN 15.ª

Desarrollo del niño

Para saber si una guagua se desarrolla bien, basta pesarla con frecuencia.

Para que el peso tenga verdadera importancia y nos dé una idea exacta del desarrollo del niño, debemos tomarlo con perseverancia, todos los días ó por lo menos todas las semanas, y cada vez cuidaremos de pesar al niño en las mismas condiciones respecto de sus comidas y

de sus evacuaciones: siempre antes ó siempre después de ellas. Tomado en estas condiciones, el peso nos dice la verdad sobre el desarrollo del niño. Pero pesar sin método ni órden fijo no sirve de nada, pués así no tenemos base ni punto de comparación para saber si el niño adelanta progresivamente, ni en qué proporción, según la edad.

En los primeros días de la vida, todas las guaguas sufren una disminución de peso, y sólo al quinto día se comienza á apreciar el aumento.

Si se pesa continuadamente á una guagua que mama y digiere bien, observaremos aproximadamente el siguiente aumento:

El 1.er	mes	de 15 á 30 grs.	por día,	de	500 á 1000 grs.	por mes.
El 2.º	—	20 á 35	——		800 á 1200	——
El 3.er	—	20 á 40	——		800 á 1400	——
El 4.º	—	15 á 30	----		450 á 900	——
El 5.º	—	10 á 20	——		300 á 600	——
El 6.º	—	10 á 15	——		300 á 450	——

En este cuadro puede verse que la guagua aumenta más en los primeros meses, expecialmente en el 2.º y el 3.º Pero hay muchas variantes, según los niños.

Después del 6.º mes, el aumento persiste, pero es menos apreciable, y al llegar á los 12 meses no es de más de 3 á 4 gramos al día.

El peso medio de una guagua que nace en buenas condiciones es de 3,500 gramos. Y si su desarrollo se ha hecho bien, al año puede pesar al rededor de 9 Kilos.

Al pesar á un niño, no hay que esperar que el aumento sea una cantidad determinada cada vez; basta que no haya nunca una disminución y que el aumento sea en progresión apreciable.

Pero, si pesamos frecuentemente á un niño y notamos que el peso disminuye, hay motivo para inquietarse, y debemos atender cuidadosamente á su alimentación y á su digestión, pués el peso nos indica que ese niño no se nutre.

También hay que vigilar atentamente las funciones de un niño si el aumento de peso es poco apreciable.

El sistema de pesar á los niños es muy sencillo cuando se posée una balanza ó se puede conseguirla fácilmente.

A falta de balanza, tenemos otros medios para conocer si el niño se nutre, si se desarrolla bien.

Desde luégo, el *aspecto* del niño.

Una guagua en perfecto estado de salud tiene una expresión animada, despierta; su carita es llena y redonda, la mirada viva, la piel lisa, tensa y transparente; la carne es firme, el vientre poco voluminoso, y si el niño grita, su grito es fuerte y robusto.

Muy diverso es el aspecto de una guagua mal alimentada: su expresión es triste, la carita pálida, la mirada apagada, la cútis seca y arrugada (carita de viejo), la carne es floja, blanda; el vientre muy voluminoso, lleno de gases; el grito es débil, más parece un gemido.

Estos son dos cuadros definidos, que marcan los puntos extremos de la guagua bien desarrollada, de salud floreciente, y del niño mal alimentado, que no se nutre. Entre ámbos hay muchos grados fáciles de apreciar con una observación atenta.

———

Tenemos todavía otro medio para saber si un niño se alimenta bien. En las guaguas, los huesos del cráneo no están soldados, sino unidos simplemente por una delgada membrana. Si palpamos suavemente la cabeza de un niño

recién nacido en la parte superior, á lo largo de la línea media, sentimos una depresión membranosa *(sutura)* que separa dos huesos; y si seguimos con el dedo hácia adelante y hácia atrás, notamos en cada extremo de la sutura, — expecialmente hácia adelante,—un ancho espacio membranoso *(fontanelas*, anterior y posterior).

Cuando la guagua está bien de salud, la sutura es más ó menos ancha, y la fontanela anterior es flexible y tensa.

Cuando el niño se alimenta mal, la sutura disminuye de ancho, los huesos de cada lado se aproximan (á veces cruzan uno sobre otro) y la fontanela anterior está deprimida, hundida, y podemos sentirla con el dedo y aún apreciarla á la vista.

Esto se explica fácilmente: dentro del cráneo hay un líquido para proteger al cerebro, y este líquido contiene sustancias nutritivas. Cuando el niño no recibe leche buena ó en cantidad suficiente para alimentarse, absorbe dicho líquido (líquido céfalo-raquídeo), y á medida que éste disminuye, los huesos se aproximan, la sutura se hace más angosta y las fontanelas se deprimen.



FIG. 9. **Balanza del pobre.**

Así, pasando suavemente el dedo índice por la sutura y la fontanela indicadas, podemos ver fácilmente si el niño se alimenta bien.

Como este sencillo procedimiento está al alcance de todos, M. A. Pinard lo denomina *la balanza del pobre.* (Fig. 9.ª)

LECCIÓN 16.ª

Primeras salidas.—Vacunación

Luégo que se pueda, sin peligro, hay que sacar á la guagua á pasear al aire libre. Estos paseos favorecen el buen desarrollo del niño, pués proporcionan á sus pulmones mayor cantidad de oxígeno.

Para la primera salida del recién-nacido hay que tener presente que el frío es el enemigo del niño. Recordaremos también que el aire libre, aunque más puro en general, lleva con frecuencia gérmenes de afecciones contagiosas.

Recordando que el frío es un gran peligro para el niño, esperaremos para que éste haga su primera salida un día de temperatura suave: por encima de 15 grados C.

Lo mismo que del frío, preservaremos al niño del viento, del sol demasiado ardiente y de la lluvia.

Como precaución contra el viento y el sol, podemos cubrir al niño con un velo. Pero en ningún caso lo sacaremos en tiempo húmedo.

El traje del niño para sus salidas debe ser siempre abrigador, á fin de protegerlo contra los cambios de temperatura.

Si vamos en coche con un niño, lo colocaremos en el asiento que mira á la espalda del coche, para preservarlo del viento y de los gérmenes que éste acarrea.

También podemos pasear á los niños en un cochecito. Se ha dicho que de ésta manera se les resfría, porque no van así tan abrigados como en brazos. Se subsana este inconveniente colocando dentro del coche una o dos botellas de agua caliente como hemos indicado para el lecho del recién nacido. Nunca debe faltar al coche un toldo protector contra el viento y el sol.

La mejor hora para las prineras salidas del niño es entre las 12 M. y las 3 P. M. Después, y según la temperatura, se variará esta hora. Durante el buen tiempo la mejor hora es la mañana. Nunca conviene prolongar los paseos del niño hasta muy tarde, particularmente en el invierno. Siempre los entraremos antes de la puesta del sol, á fin de preservarlos del cambio brusco de temperatura que la sigue y que sabemos es especialmente peligroso para los niños.

Para prevenir la absorción de gérmenes de enfermedad, sacaremos siempre á los niños luego después de una comida, porque entonces es más difícil la absorción de dichos gérmenes. Ni en la primera salida ni después sacaremos á un niño en ayunas. (Para los efectos del contagio, una guagua está en ayunas cuando han pasado tres horas después que ha tomado alimento).

Muchas son las afecciones contagiosas que pueden adquirir los niños: alfombrilla, convulsiva, membrana, escarlatina, etc. Como primera

precaución contra ellas tenemos el aseo y algunas indicaciones que deben ser extrictamen- observadas: no permitir que los niños lleven á la boca cuanto encuentran; no habituarlos á besar, particulamente en los labios; no dejarlos en contacto con personas atacadas de afecciones contagiosas ó que tienen trato frecuente con ellas; evitar el polvo, etc.

Hay un contagio contra el cual poseemos un medio seguro y eficaz, que nunca debemos olvidar antes de la primera salida de una guagua. Este contagio es la *viruela*, y el medio seguro de prevenirlo es la *vacuna*, inventada hace poco más de un siglo por Jenner, un médico inglés.

Las personas *vacunadas* quedan casi siempre indemnes de la viruela. Si por excepción la adquieren, la enfermedad no reviste caracteres graves.

Las guaguas tienen gran facilidad para adquirir el contagio de la viruela; así, hay que vacunarlas antes de la primera salida.

Se cree generalmente que no se debe vacunar á los niños muy pequeños y que tampoco se debe vacunarlos en verano. Estos son errores; hay que vacunar á los niños antes de su

primera salida, cualquiera que sea la época del año.

Si todos los padres vacunaran á sus hijos antes de sacarlos por primera vez, y los revacunaran cada 8 ó 10 años, la viruela tendría que desaparecer.

Por desgracia, hay mucha gente ignorante, descuidada ó llevada de ideas erróneas que tiene horror á la vacuna y no deja que sus hijos beneficien de este preservativo. Así es que la viruela tiene todavía muchos años para prosperar y hacer extragos.

LECCIÓN 17.ª

Dentición

La aparición de los primeros dientes del niño se verifica generalmente á los seis meses, á veces un poco ántes, otras un poco después.

Por lo común, los dientes salen por grupos, y hay intervalos de algunos meses de descanso después de la erupción de cada grupo.

El primer grupo que aparece es el de los *dos incisivos medianos inferiores.*

El segundo grupo comprende los *cuatro incisivos superiores*, primero los dos del medio, en seguida los laterales.

El tercer grupo comprende los dos *incisivos laterales inferiores* y los *cuatro primeros molares.*

El cuarto grupo comprende los *caninos.*

El quinto grupo, los *cuatro gruesos molares.*

En todo, veinte dientes.

Lo importante que hay que retener es que, en una dentición normal, los dientes aparecen por grupos determinados, primero *adelante*, en seguida á los *lados* y por último *atrás*; que el primer grupo se presenta generalmente á los *seis meses* y que á los *dos años* han hecho erupción los veinte dientes, es decir, está terminada la primera dentición.

Conviene retener estos datos y observar la dentición de cada guagua, pues los niños enfermos ó mal alimentados echan los dientes tarde (mucho después de los seis meses) y con irregularidad, no según los grupos indicados.

La dentición es una *crisis* en la vida del niño, que presenta en ésta época menor resisten

cia á las enfermedades. La dentición no es, como suele creerse, una enfermedad, sino que crea al niño un estado delicado de salud que lo predispone á enfermarse.

Es raro que un niño eche tódos sus dientes sin sufrir alguna indisposición durante este período.

Pero un cuidado intelijente puede mejorar las condiciones de resistencia del niño durante la dentición.

En ésta época, la digestión es algo mala: hay vómitos, diarrea, el niño gime, se resfría fácilmente, duerme poco, está *odioso*, según el dícho vulgar.

Tendremos entonces mucha atención, un cuidado esmerado en la práctica de todo lo que sabemos relativamente á la alimentación de las guaguas (particularmente si es tiempo de calor). Tambien redoblaremos las precauciones para preservar á los niños del frío. No emplearemos para aliviarlos ninguno de los mil remedios de *comadres*, que so pretexto de aliviar al niño, empeoran la situación. No les daremos tampoco ninguno de esos *jarabes calmantes* que se preconizan para la dentición.

Si apesar de todos nuestros cuidados el niño

sufre siempre y queremos darle alguna medicina, no lo haremos nunca sin consultar á un médico. *No daremos á una guagua ninguna medicina que no haya sido prescrita por el médico.*

LECCIÓN 18.ª

Primeros ejercicios.—Marcha

Al principio, las guaguas son apenas capaces de algunos *movimientos involuntarios.*

Poco á poco, la guagua ejecuta *movimientos de reacción* durante el baño ó cuando la tocamos.

Al cabo de algunos meses, estos movimientos son *voluntarios* y más frecuentes: los niños se sienten atraídos por los objetos brillantes, tratan de alcanzarlos, los cojen y luego los llevan á la boca. Poco á poco todo el cuerpo toma parte en estos movimientos.

A eso de los cuatro ó cinco meses, la guagua tiene suficiente fuerza muscular para *permanecer sentada* si la colocamos en esta posición. Poco después puede sentarse sola.

Más tarde, trata de cambiar de sitio por sí

misma; pero como aún no sabe andar, va de un sitio á otro arrastrándose sobre sus cuatro extremidades, *gateando* como decimos vulgarmente.

Algún tiempo después, trata de tenerse en pié apoyándose en los muebles ó en las paredes, y ensaya luégo los *primeros pasos*, comienza á andar.

Por último, éstos movimientos se afirman y el niño *anda sólo sin apoyo.*

Para la marcha, como para la dentición, no hay fecha exacta. Algunos niños andan antes de un año, á veces á los nueve meses. Son niños muy adelantados que se han desarrollado sin ninguna perturbación qne los detenga. Por lo general, los niños andan entre un año y un año y medio. Algunos niños no andan hasta después de los dos años. Al contrario de los que andan pronto, éstos son por lo general niños enfermos ó mal alimentados.

Observaremos, pues, atentamente la marcha de un niño lo mismo que su dentición, y así como debe fijar nuestra atención el hecho de que un niño no tenga ningún diente á la edad de un año, hay motivo para inquietarse si no anda á los dieciocho meses. En ámbos casos

debe consultarse á un médico, particularmente si el niño tiene el vientre abultado.

El desarrollo de los movimientos en el niño nos obliga á algunos cuidados para impedir pueda hacerse daño.

Cuando los niños comienzan á *cojer* los objetos, no se dejará á su alcance nada que pueda herirle, nada puntiagudo ni cortante.

Cuando *llevan á la boca* cuanto cojen, cuidaremos que no cojan nada desaseado que podría infectarles el aparato digestivo. Igualmente alejaremos de su alcance todo lo que pueda hacerles daño atragantándolos ó que sea para ellos un veneno. Así, un niño no debe cojer monedas, bolitas, etc., ni quedarán cerca de ellos sustancias medicinales como píldoras, obleas, tintura de yodo, láudano, ácido fénico, etc., en fin, ningún objeto ni sustancia que les pueda perjudicar.

Escojeremos cuidadosamente los juguetes de los niños. No deben tener filos, ni puntas, ni pinturas, y deben ser fáciles de limpiar. Las mejores sustancias para estos juguetes son el

marfil, el hueso, el celuloide, el cauchu. Estos juguetes son indispensables cuando la guagua comienza á echar los dientes, pués entonces busca más que nunca algo que llevar á la boca. Cuidaremos que los juguetes estén siempre limpios.

Cuando los niños se *sientan*, no los dejaremos sentados sobre el suelo desnudo (sea éste la tierra, tablas, encerado, parquet, alfombra, lo consideramos desnudo para colocar al niño, pués siempre se han adherido ahí el polvo y los gérmenes que con él acarrean los piés de las personas). Así, antes de colocar al niño en el suelo, extenderemos una sábana para preservar al niño de todo contacto dañino.

Cuando los niños *andan*, hay que vigilarlos mucho, para evitarles golpes, y expecialmente les impediremos acercarse al fuego, á los balcones y las escaleras, etc., donde el peligro es aún mayor.

Para ayudar á los niños en la marcha, algunas personas emplean aparatos, el más común de ellos *la carretilla*. En general, se emplea la carretilla cuando se quiere vigilar ménos al niño, quedar libre para ocuparse de otra cosa. Ya hemos dicho que es indispensable vigilar á

los niños. Pero fuera de ésto, la carretilla tiene varios inconvenientes, el principal, el de limitar la libertad de movimientos del niño.

Algunas personas colocan alrededor de la cabeza del niño una especie de cogín ó rodete, á fín de preservarlo de golpes. Este rodete no presenta inconveniente, siempre que sea ligero, que no comprima y que no acalore, por ejemplo, un rodete ó cogín de aire.

Una indicación importante es la de no levantar á los niños de un sólo brazo, pués podríamos causarles una dislocación.

LECCIÓN 19.ª

Destete.—Alimentación del niño desde esta época hasta el fin de la dentición.—Sueño de los niños

Se entiende por *destete* la supresión absoluta del alimento suministrado por el seno, es decir, que el niño no tome el seno ninguna vez al día y que todo su alimento sea fuera de él.

No se puede precisar la fecha del destete,

pués hay que tomar en cuenta diversas circunstancias. Siempre que todas éstas sean favorables, se puede quitar el seno á un niño á la edad de *un año á lo ménos.*

El siguiente es el dato más importante que hay que retener para el destete:

Nunca se quitará el seno á un niño inmediatamente antes del tiempo caluroso ó durante esta época.

Antes de quitar el seno á un niño hay que ver si digiere bien la leche de vaca, que será la base de su nueva alimentación.

Si á los diez meses un niño digiere bien la leche de vaca, se le puede quitar el seno, siempre que no sea en los meses de calor.

No podríamos hacer lo mismo en verano, aunque el niño tuviera más de un año. Tampoco si no pudiera digerir bien la leche de vaca.

Esto no quiere decir que la lactancia materna deba prolongarse demasiado; por ejemplo, hasta los 18 meses ó los dos años. Al contrario, esto perjudicaría al niño, porque la leche materna no basta en el curso del 2.º año para la nutrición del niño; en esta época se necesitan otras sustancias para el desarrollo de los

dientes y para el de los huesos. La evolución dentaria y la marcha se retardan en los niños exclusivamente alimentados al seno más allá del año.

Antes de quitar al niño el seno, hay que irlo habituando á tomar la leche de vaca, y procederemos para esto según queda indicado en la lactancia mixta.

Antes del año, aunque el niño no tome ya el seno, no se le dará otro alimento que leche.

Es enfermar á un niño darle sopas, legumbres, vino, etc. antes del año. Los niños sometidos á la alimentación prematura se crían *raquíticos*; tienen el vientre abultado (por fermentaciones intestinales anormales) y las piernas encorvadas (los huesos se han encorvado, por falta de dureza).

Alimentación de un niño desde que tiene un año hasta que le han salido los 20 dientes.— Como queda dicho, antes del año se dará al niño únicamente leche.

Después del año, y hasta que el niño tiene

sus 20 dientes, el mejor alimento lo constituyen la *leche*, el *pan* y los *huevos*.

Veamos la manera de alimentar á un niño con éstas tres sustancias:

La *leche* seguirá siendo la base de esta alimentación. Los feculentos primero y el huevo después son sólo suplementos.

La cantidad de leche al día no pasará de *un litro*, que es más ó menos lo que toma un niño de un año.

Cuidaremos de no dar demasiado alimento al niño: esto les hace tanto mal como la alimentación insuficiente.

Por *pán* entendemos no sólo el pán, sino también las galletas (frescas) y las harinas de cereales: trigo, cebada, avena, maíz, arroz; algunas féculas: arrowroot, sémola, y también los fideos. No daremos nunca harinas de las que se venden expeciales para niños, porque lo más amenudo son malas.

Las harinas las daremos en forma de *papilla*. Hé aquí la manera de preparar bien una papilla:

Echaremos en una cacerola un poco de leche, una taza más ó menos, y lo pondremos á hervir. Entre tanto, desharemos en una taza

con un poco de agua pura una cucharadita de harina de trigo, la desharemos bien de modo que no quede ningún grumo. En seguida, cuando hierva la leche, vaciaremos la harina poco á poco y revolveremos el todo durante diez minutos. Agregaremos entonces un poco de azúcar (ó de sal) y retiraremos del fuego la papilla hecha.

Esta papilla es semi-líquida (el niño no está habituado aún al alimento sólido); constituirá *una comida* del niño; si algo queda, no sirve, *ni se debe recalentar*.

Al principio de ésta alimentación, el niño,—que hasta entonces sólo tomaba leche pura,—tomará *una sola* papilla al día, y todas sus otras comidas seguirán siempre de leche.

Si vemos que digiere bien esta papilla, al cabo de quince días podemos dar dos.

Para hacer estas papillas se puede emplear harina de cebada, de trigo, de avena, de arroz, etc. Vigilaremos la digestión para dar la que se digiere mejor. En general, en caso de constipación, conviene la papilla de harina de cebada, cuando al contrario, las evacuaciones son frecuentes daremos la harina de arroz.

Al cabo de un mes de buena digestión de la

leche y dos papillas al día, podemos agregar una *yema* de huevo á la alimentación del niño; la daremos diluída en un poco de leche ó en una de las papillas. Si vemos que se digiere bien, seguiremos dando una yema de huevo al día durante quince días, y después puede darse el huevo entero. (El huevo será siempre bien fresco).

Los huevos son un alimento de que no se debe abusar: uno al día es suficiente. Si damos dos ó más, habrá primero constipación, y en seguida indigestión y diarrea.

Cuando el niño digiere bien la leche de vaca, las papillas y el huevo, podremos darle sopas, comenzando por una al día, sopas de fideos, sémola ó tapioca, siempre muy bien cocidas.

A cualquiera perturbación que observemos en la digestión del niño, lo pondremos á dieta de leche pura. Si estas perturbaciones se presentan al principio del cambio de alimentación, cuando se comienza á dar la leche de vaca para quitarle el seno, le dejaremos al seno solamente, hasta que haya desaparecido todo transtorno de la digestión.

Poco antes de los dos años podemos dar á

los niños *un poco* de puré de papas (pobre de papas).

Conviene evitar el tener á los niños á la mesa durante las comidas de los grandes. Los niños desean comer de todo y nó siempre se sabe resistirles Y no hay que olvidar que una corta cantidad de otro alimento que los que dejamos indicados puede causarles una afección grave.

La carne y el vino son expecialmente nocivos para los niños tan pequeños.

Sueño del niño.—Al principio de la vida los niños no saben sino mamar y dormir.

A medida que el niño crece, el sueño del dia se hace más corto, pero es siempre necesario, mientras el niño no tiene todos sus dientes. Hasta los dos años, más ó menos, los haremos dormir una *siesta*, que será cada vez más corta, hasta que expontáneamente el niño dormirá sólo en la noche.

Cuando ya el niño duerme ménos, hay que aprovechar para sacarlo con más frecuencia al aire libre.

Supongamos que se nos hubiera confiado la dirección de la crianza de 100 niños. Si durante dos años hubiéramos seguido puntualmente todo lo que hemos expuesto para el aseo, la alimentación, etc., de un niño; si no hubiéramos descuidado ningún detalle para hacer esta crianza lo mejor posible, observando y atendiendo oportunamente á cada niño, probablemente al fin de los dos años nuestros 100 niños estarían vivos y en buena salud.

Talvez aquellos que hubiéramos tenido que criar con alimentación artificial, sin el seno y sin los solícitos cuidados maternos, serían menos hermosos, no estarían tan bien desarrollados; pero no se puede más en ese caso. Tendríamos que conformarnos con que estos niños hubieran llegado sanos á la edad de dos años, lo mismo que los niños felices que se alimentaron al seno de su madre.

Con esto habríamos asegurado la vida de nuestros niños, pues el mayor peligro para ellos es antes de los dos años. Y es hecho comprobado por numerosas experiencias que una crianza bien dirigida influye enormemente para disminuir la mortalidad infantil.

Indudablemente, para conseguir nuestro objeto, hay más dificultades y riesgos en la crianza con la alimentación artificial, pero á veces hay que conformarse con ella. De las madres depende que estos casos sean cada día más raros, y que en lo futuro todos los niños tengan segura la mejor alimentación, la alimentación materna, *la natural.*



ÍNDICE

Pág.

Errata notable

Páj.	línea	dice	debe decir
84	1	pobre	pebre

